

産後のボディケア

シーズン3

(全 3 回)

- 産後休暇中や 再就職をご検討中のお母様と、赤ちゃんへ。
- 骨盤まわりの調整やベビーマッサージの要素を取り入れ、産後の身体と心をケアします。
- 産後の負担を軽減し、無理のない職場復帰や再就職のサポートに繋がります。

開催日時

1回目：7月11日(金)

2回目：7月25日(金)

3回目：8月 8日(金)

13:30～14:30

※全3回の連続の講座です。

満席でない場合は、
1日だけの受講も可能です。
開催日3日前までにお問い合わせください。

会場

中野区産業振興センター
3階 和室

定員

先着8組
(お母様と赤ちゃんの
ペアで合計16名)

費用

無料

申込

期間：6月9日～7月8日まで

info_nakanosansin@nakano-sanshin.com まで

以下の必要事項をご記入の上、お申込みください。

◇お名前 ◇講座名と開催日 ◇ご職業

◇ご連絡先(お電話番号とメールアドレス)

お申込用アドレス
QRコード



QRコードを読み込むとメールアドレスが
自動で入力されます



【講師】MEGURU

(めぐるヨガ主宰) 日本マタニティーヨーガ協会認定講師日本
ヨーガ療法学会認定教師/介護予防運動指導員

身体と心が喜びと安らぎに満たされて、全ての出来事、全ての
人々に感謝の気持ちが巡りますように

 **TAC** 東京アスレティッククラブ

【主催】 中野区産業振興センター
マネジメント共同事業体

講座概要

- 産後のお母さんと赤ちゃんの生命力溢れる時期に身体と心が喜ぶ、見た目ではなく内側の美しさをサポートするヨガを行います。
- 骨盤周りの調整や、ベビーマッサージ要素も取り入れて行います。
- ヨガマット、ボールを使用します。
- 全3回連続講座です。①7月11日(金)／②7月25日(金)／③8月8日(金)

対象

お母様 : 区内在住、在勤、産後休暇取得中や再就職をご検討中で、
【産後2カ月を経過している方】
赤ちゃん : 1才3か月くらいまで(一人歩きができる前まで)
※産後の体調の感じ方は人それぞれです。ご無理のないようご参加ください。

服装・持ち物等

- 【服装・持物等】
- ・裸足でご参加いただきます。
 - ・ヨガができる服装(不可なもの…スカート・ジーパン・ガードル等、体を動かす妨げになるもの)
 - ・バスタオル:お子様を寝かせる際、ヨガマットの上に重ねて敷きたい方はお持ちください。
 - ・飲み物(水筒、ペットボトルなど蓋ができる容器でお持ちください)
 - ・お子様のお気に入りのおもちゃ
- 【その他】
- ・使用するヨガマット、ボールは貸出を行います。
 - ・場内で授乳していただけます。
 - ・使用済オムツやゴミ等はお持ち帰りください。

定員

先着8組(お母様と赤ちゃんのペアで合計16名)

会場・問合せ

中野区産業振興センター 3階 和室
中野区中野2-13-14 中野駅南口より徒歩5分
※原則、駐車場のご用意はございません。公共交通機関でお越しください。
TEL:03-3380-6946 中野区産業振興センター2F窓口
(お問合せ受付時間:平日午前9時～午後5時)

申込方法

必要事項をご記入の上、以下のメールへお申込みください
【お申し込み用メールアドレス】

info_nakanosansin@nakano-sanshin.com

【必要事項】

- ◇お名前 ◇講座名と開催日 ◇ご職業
- ◇ご連絡先 (お電話番号 と メールアドレス)

お申込用アドレス
QRコード



QRコードを読み込むとメールアドレスが
自動で入力されます